

DAVID SAN JOSÉ ALONSO  
EL TABACO  
HISTORIA. NATURALEZA. DEJAR DE FUMAR



Libro escrito por David San José Alonso,  
y editado en Elche por Pequeña Editorial en Marzo de 2006

## Introducción

**E**n lo que se tarda en leer esta obra —media hora—, doscientos fumadores más perderán la vida, la Sanidad española gastará 200.000 euros para tratar enfermedades directamente relacionadas con el tabaco, y se fumarán mil millones de cigarrillos en todo el mundo. Estos funestos datos estadísticos son, de sobra, argumento para tratar el tema del tabaco.

Pero cuidado; hay mucha palabrería en este asunto. Por un lado, los fumadores tienden a minimizar los peligros de su hábito. Argumentan, por ejemplo, que su tío Pepe fumó a lo largo de la vida, y llegó como un roble a los noventa. Todos tenemos, o al menos conocemos, un “tío Pepe” que fumó toda su vida y llegó a viejo; pero también tenemos un “tío Manolo”, exfumador hoy porque murió de cáncer.

En el lado contrario, los antitabaco usan términos inapropiados para desacreditar en lo posible a su rival. Así, se dice que «el tabaco mata», o que «la gente muere por culpa del tabaco». El error lingüístico salta a la vista: poca culpa de la muerte de nadie puede tener la *Nicotiana tabacum*, que si por ella fuera nunca se habría movido de las plantaciones de América del Sur. Siguiendo tal lógica diríamos que, en un atraco con pistola a un banco, la culpa de la muerte del banquero no es del asesino sino de la bala. Éstas y otras incorrecciones similares muestran la importancia del punto de vista elegido.

Tras estudiar un capítulo dedicado a la naturaleza del tabaco, cualquier estudiante podría imaginar nuevas maneras de consumirlo. Podría imaginar, por ejemplo, que el tabaco, en vez de fumarse se esnifase. Habría perdido el tiempo imaginando algo que ya existió en el pasado. Al conocer la Historia del Tabaco descubrimos las muchas formas que tomó dicha droga en otros tiempos y lugares con sus correspondientes maneras de ingerirla, aprendemos que su consumo estuvo penalizado con la muerte, y quizá nos asombremos al saber que los cigarrillos los inventó un mendigo sevillano. ¿Qué mejor modo de empezar el estudio del tabaco que conociendo su Historia?

Tras el comienzo (y al margen de las perspectivas), para tener una opinión interesante acerca del tabaco es obligatorio conocer su naturaleza. ¿Cuál es su sustancia primordial? Hay que saber qué permanece en el tabaco cuando cambia de forma, y qué relación tiene con la adicción que provoca. Al saberlo,

juzgaremos correctamente al tabaco, y por ende evitaremos opiniones desacertadas.

El broche final al estudio del tabaco debe proponer soluciones a los problemas que de él se deriven. Como todo el mundo sabe, la forma más extendida de consumir tabaco hoy en día es el cigarrillo. No poca gente está descontenta con su hábito de fumar, y quieren dejarlo; o al menos eso dicen. Sería estupendo que la lectura de esta obra les ayudase. A los dos capítulos primeros sigue uno dedicado a este fin. En él cuento mi relación con el tabaco. Tras doce años fumando un paquete diario me topé con un método que, sin esfuerzo alguno, me hizo rechazar los cigarrillos hasta hoy (hoy incluido). Este método tan sencillo consiste en... bueno, más tarde lo cuento.

Cada uno de los tres capítulos que componen este librito es independiente. Pueden leerse en otro orden, los que interesen más, o sólo uno de ellos. Incluso pueden no leerse. Yo recomiendo leerlo todo. Recuerda, lector, que en la próxima media hora morirán doscientos fumadores más a causa de su hábito.

David San José  
enero de 2006

## Historia del tabaco



**1**492 fue el año del paso a la Modernidad. España abanderó tan decisivo cambio para Occidente y para el mundo entero: los Reyes Católicos expulsaron a los árabes de la Península, Cristóbal Colón descubrió América, y el marinero Rodrigo de Jerez introdujo el tabaco en Europa.

Probablemente, el origen de fumar provenga de los hombres primitivos, los cuales, como tenían que conservar y avivar el fuego, le tiraban todo tipo de maderas y plantas a su alcance. Este hecho provocaría que se dieran cuenta de la diferencia de olores emitidos por unas plantas y otras, y lo que es más importante, de los efectos que provocan. Tal vez, con el tiempo fueron conociendo mezclas estimulantes, tranquilizantes, alucinógenas... útiles a fines religiosos; las prepararon picando las hierbas, las quemaron, y aspiraron su humo con intención.

Los mayas son el primer pueblo del que sabemos con seguridad que fumaban. Hay prueba: el grabado de un sacerdote maya fumando (siglos VI-VII) que se encuentra en el templo de Palenque (Yucatán). Ahora bien, son muchas las plantas, hierbas y mezclas de ellas que se pueden fumar. ¿Cuándo empieza a fumarse tabaco sin mezclar? Lo desconocemos. Con amplitud, podemos decir que la América Precolombina fue consumidora de tabaco, sobre todo para prácticas religiosas o curativas. Y no sólo se fumaba sino que también se bebía, se mascaba, e incluso se aspiraba por la nariz. Para lo primero utilizaban tubos de madera o de barro que llenaban con la hierba picada; para la inhalación reducían la hierba a polvo. Todavía hoy los chamanes o médicos brujos de los indios de

Warao de Venezuela emplean una mezcla, compuesta en su mayor parte por tabaco, para alcanzar los estados de trance que son parte de rituales sacros.

El tabaco llegó a Europa de la mano de Rodrigo de Jerez. Fue él el primer europeo que (junto a Luís de la Torre) desembarcó en Cuba y cogió el hábito de fumar. Al volver a España continuó con su costumbre. La gente, al ver cómo le salía humo por la nariz y la boca, creyó que estaba poseído por el demonio. Rodrigo pasó varios años en la cárcel. Durante ese tiempo el uso del tabaco se extendió tan rápidamente que cuando salió se quedó sorprendido de ver cómo todo el mundo practicaba el delito por el que había sido encarcelado.

Un médico sevillano, nacido en 1493, Nicolás Monardes, fue el primer escritor científico en alabar el tabaco. Le atribuyó virtudes curativas, e introdujo aquella planta entre las beneficiosas para la salud. Según Monardes, el tabaco tomado en un caldo producto de su cocimiento alivia la artritis y cura el mal aliento, y mascado hace desaparecer la jaqueca y el dolor de muelas. Pronto, ‘la hierba que marea’ —con ese nombre se conoció al tabaco en el siglo XVI— fue ampliamente considerada medicinal, y remedio contra el dolor de estómago. Incluso se llegó a hacer píldoras de tabaco, y no faltó quien lo considerara panacea para todos aquellos males que a la razón carecían de remedio farmacológico conocido.

Esta onda expansiva del tabaquismo hizo que Jean Nicot lo conociera cuando fue embajador en Lisboa (1560). La reina de Francia, Catalina de Medicis, estaba sufriendo migrañas muy fuertes. Nicot, haciéndole aspirar polvo de tabaco consiguió curarla. Esto le dio mucho prestigio. Más tarde la planta fue llamada ‘nicotiana’, y al alcaloide del tabaco ‘nicotina’.

No obstante la buena acogida que tuvo el tabaco en Europa, se encontró con una fuerte oposición por parte de monarcas y demás gobernantes. Sevilla, la primera ciudad europea donde se fumó en público, fue también la primera ciudad donde se prohibió. Y, claro, las prohibiciones en aquella época eran bastante más severas que las actuales.

Citemos unos ejemplos. A mediados del siglo XVII, el sultán Murad IV gustaba de sorprender a los hombres fumando, incluso en el campo de batalla, y castigarlos con decapitación, desmembramiento o mutilación de manos. En la región alemana de Luneberg, poco después se suman a esta iniciativa y decretan la pena de muerte por mascar, inspirar nasalmente o inhalar humo de tabaco. El zar de Rusia Alexis Mijailovitch amputaba la nariz a los infractores de su norma antitabaco; los cronistas de la época aseguran que nada surtía gran efecto: se veía gran multitud de gentes desnarigada con el cigarro en la boca. En Sajonia,

Transilvania, Berna, Saint Gall, en los Países Bajos y en Suecia la costumbre se encuentra ilegalizada también con medidas de distinta gravedad. El sueco Gustavo II Adolfo, por ejemplo, declara que «nada hay en el mundo tan aborrecible como ese humo, a excepción de la lengua alemana».

También la Iglesia se opuso al consumo de tabaco, alegando que el uso de drogas se basa en la aflicción y el hedonismo, y conduce a los hombres a no ser dueños de su existencia. (En realidad su oposición a las drogas estaba basada en la persecución de brujos y hechiceros). En 1642 el Papa Urbano VIII decidió excomulgar a los consumidores de tabaco, sobre todo a los de rapé —tabaco en polvo— que se permitieran “abuso tan repugnante” en cualquier lugar próximo a los templos y sus anexos, porque los estornudos que provocaban distraían a los fieles del seguimiento de la santa misa y del sermón.

A pesar de ello, antes de que termine el siglo XVII el hábito de fumar, snifar, o mascar la planta ha invadido todos los continentes. Ha llegado a las zonas árticas y a los desiertos ardientes, invade las ciudades y los campos. No hay en los anales de la humanidad una costumbre que se disemine tan amplia y rápidamente.

A ello hay que añadir que el tabaco era también un negocio, y alimentaba el vicio estatal de poner impuestos. En España empezó a gravarse hacia 1611. Poco después, en 1632, nacían los estancos. Portugal (1644), Austria (1670) y Francia (1694) siguieron el ejemplo del fisco español. La situación se tranquiliza a principios del siglo XVIII, cuando Pedro el Grande de Rusia renuncia a las torturas y mutilaciones vendiendo al *Farmers General* inglés el derecho de exportar tabaco al país por 15.000 libras esterlinas.

También el papado reconsidera su actitud de excomunión. En 1725, Benedicto XIII decide aceptar la ‘embriaguez seca’ —nombre con el que se conocía entonces al hábito—. Quería evitar a los fieles el espectáculo escandaloso de dignatarios eclesiásticos escapando del santuario para irse a fumar a escondidas.

Aunque del cigarro puro se sacaban más beneficios, fue finalmente el cigarrillo el que triunfó entre los tipos de tabaco. Tuvo un origen humilde: al parecer lo inventó un mendigo en Sevilla, que aprovechaba las colillas de los puros para alimentar su vicio. En torno a esta costumbre nació el cigarrillo como industria, con el nombre de ‘papelillo’. La crisis económica de mediados del siglo XIX lo puso de moda. De España, el cigarrillo pasó a Portugal, de donde se extendió a otras naciones. En 1853 se creó en la Habana la primera fábrica de cigarrillos del mundo. Los primeros se liaron a mano, y no fue hasta 1860 cuando

empezó el proceso de mecanización. Ni ingleses ni norteamericanos quisieron prestarle atención, por considerarlos cosa propia de mujeres. Sin embargo, tras la Guerra de Crimea las cosas cambiaron, al entrar el mundo anglosajón en contacto con el tabaco rubio turco, mucho más delicado que el negro europeo.

La primera víctima reconocida del tabaco tuvo que ver con un sonado proceso judicial relacionado con la nicotina, sustancia descubierta a mediados del siglo XIX. En 1851 el matrimonio belga Bocarmé había envenenado al hermano de la esposa. El detective, M. Stas, descubrió que el causante del envenenamiento había sido un alcaloide, la nicotina. Se averiguó que el asesino había trabajado en la extracción de esa sustancia, sustancia tan venenosa que los indios americanos la habían empleado para envenenar con ella sus flechas. Aquel mismo año, la Academia de Medicina de Francia confirmó que el tabaco era un veneno.

Durante la Primera Guerra Mundial aumentó de forma notable el hábito de fumar, y en especial la costumbre de fumar cigarrillos. El comandante en jefe de las tropas norteamericanas cablegrafió a Washington el siguiente texto: «el tabaco es tan indispensable como la ración diaria, necesitamos miles de toneladas de él sin demora». Estas palabras son lo suficientemente demostrativas para alarmarnos sobre el signo distorsionante bajo el cual nació el siglo XX, que, envuelto en plena conflagración mundial reclamaba al tabaco en un plano de necesidad similar al de los alimentos.

A pesar que desde hace siglos ha habido partidarios y detractores del tabaco, es a partir de los años cincuenta del siglo XX cuando distintos estudios epidemiológicos bien controlados demuestran el claro incremento del riesgo para la salud que tienen los fumadores. En 1956 la OMS declara que el tabaco es la primera causa previsible o evitable de muerte precoz. En 1962, un informe del Real Colegio de Médicos de Londres expone una mayor tasa de mortalidad por cáncer de pulmón en los fumadores de cigarrillos. En 1964 aparece el informe Terry (encargado por Kennedy) donde se pone de manifiesto que la mortalidad general es en los fumadores casi el doble que en los no fumadores.

En la actualidad, muchos Estados luchan contra el tabaco. Su fundamento es la información de los perjuicios derivados del consumo, y sobre todo, la protección de los fumadores pasivos. Aquí, en España, el último golpe estatal fue asestado el 1 de Enero de 2006. Entre otras medidas, se restringió la venta de tabaco a unos pocos lugares autorizados, se prohibió totalmente su consumo en centros de trabajo, y se obligó a locales hosteleros grandes a delimitar una zona para no fumadores. Otros países, refuerzan su oposición al tabaco igualmente, incluida Cuba, nación que obtiene importantes ingresos de la venta de cigarrillos.

## Naturaleza del tabaco



**C**oncepto. El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas, originaria de América, de raíz fibrosa... etc. Ésta definición de herbolario sólo vale en diccionarios y en congresos de botánica<sup>1</sup>. Porque, si alguien nos interroga: «Disculpa, ¿tienes tabaco?» ¿acaso espera que le demos una planta solanácea? No, quiere un pitillo.

Ya en su origen, el término ‘tabaco’ se confundió: en la colonización de América, los españoles observaron que los indígenas metían las hojas de la planta en un tubo, las prendían por un extremo y por el otro aspiraban su humo; a la planta la llamaban ‘cohiba’, y al tubo ‘tabaco’; más tarde, cuando uno de los primeros cronistas, Bartolomé Casas, se refirió a esta costumbre de los indios americanos, confundió el término del tubo y de la planta, y así ha quedado hasta nuestros días. Hoy, el tabaco es la planta y el cigarrillo. Y también es la hierba picada que se introduce en la pipa o que se mezcla con “chocolate”, e incluso el rapé o polvo que en otra época tanto se esnifó. ‘Tabaco’ tiene variadas y parecidas acepciones (más una etimología confusa). Ante estas dificultades, para racionalizar el tabaco sólo se puede hacer una cosa: encontrar su esencia.

---

<sup>1</sup> Para quien esté interesado en una definición de este tipo: el tabaco es una planta de la familia de las solanáceas, originaria de América, de raíz fibrosa, tallo de cinco a doce decímetros de altura, veloso y con médula blanca, hojas alternas, grandes, lanceoladas y glutinosas, flores en racimo, con el cáliz tubular y la corola de color rojo purpúreo o amarillo pálido, y fruto en cápsula cónica con muchas semillas menudas; toda la planta tiene olor fuerte y es narcótica.



Ya que el tabaco es, tanto un ser vivo —una planta— con una geometría color y tacto determinados, como un ser inanimado —hierba picada, polvo...— con otra forma determinada, su naturaleza ha de ser química. Es decir, encontraremos lo esencial del tabaco en la sustancia o sustancias químicas que están presentes en cualquiera de sus formas.

En la combustión de un cigarrillo aparecen benceno, acetona, amoníaco, y otras sustancias ausentes en la planta; por el contrario, en la planta de tabaco hay, entre muchas otras, clorofila y ácidos nucleicos, moléculas ausentes en la quema del pitillo. Estas sustancias no son esenciales al tabaco, son accidentales. Aún más, los productos de combustión del cigarrillo están presentes en muchos otros lugares, como por ejemplo en el tubo de escape de los vehículos automóviles; tampoco clorofila y ADN son exclusivas de la *nicotiana tabacum*, ya que están en cualquier representante del reino vegetal. Estamos buscando sustancia/s químicas propias del tabaco y solamente de él.

Dicha sustancia es la nicotina. La nicotina se encuentra en la planta viva, en el cigarro apagado y en el cigarro encendido, en la hierba picada preparada para liar, en el polvo listo para esnifar, y en la mezcla a punto de ser mascada. Y sólo se encuentra ahí (con la excepción de los parches o chicles de nicotina, que son sucedáneos o copias adrede del verdadero tabaco, y de la sustancia aislada en el matraz del químico en su laboratorio). En suma, la esencia del tabaco es la nicotina, y hablar de la naturaleza del tabaco es hablar de esa sustancia.

La nicotina fue aislada por primera vez en 1828. Su nombre se debe a Jean Nicot —véase el capítulo anterior—. Se trata de un alcaloide líquido, incoloro y levógiro<sup>2</sup>. Su fórmula empírica es  $C_{10}H_{14}N_2$ . Como casi todos los alcaloides, la nicotina tiene importantes efectos sobre el ser humano. Principalmente dos: es adictiva y tóxica.

**Adicción.** La adicción al tabaco es principalmente psicológica. Esto se demuestra con facilidad al observar a los fumadores sin tabaco. Cuando carecen de posibilidad alguna de consumirlo durante un tiempo (digamos por ejemplo en el trayecto de un viaje en avión), se olvidan de él sin problema; por las noches duermen sin sufrir ni el más leve síndrome de abstinencia que les haga despertar ansiosos de ingerir tabaco. Y aún hay más argumentos que demuestran el carácter psicológico de dicha adicción. Aparte de ello, la nicotina también crea una

---

<sup>2</sup> Los alcaloides son productos naturales que contienen nitrógeno y que presentan propiedades alcalinas, de donde les viene el nombre.

dependencia en el consumidor habitual, que, aunque leve, es adicción al fin y al cabo.

Veamos una prueba de que la nicotina es responsable de un estado de dependencia. Para satisfacer ese estado hay que tomar cierta dosis de la droga. Normalmente, la mayoría de los fumadores inhala el humo del cigarrillo en forma bastante estereotipada: una o dos bocanadas por minuto, uno o dos cigarrillos por hora. Si cada inhalación dura más o menos dos segundos con un volumen de inhalación de 25cc, la dosis de nicotina que se obtiene es de 1 a 2 mg. Este ritmo de administración parece el óptimo para el adicto al tabaco. Se sabe que es debido a la nicotina, y no a otras sustancias, porque en los cigarrillos con menos nicotina el fumador da caladas más profundas y cada menos tiempo.

Otras pruebas que parecen confirmar el papel adictivo de la nicotina son algunos efectos aparecidos cuando cesa la dosis de tabaco habitual. Se trata de efectos somáticos, ajenos al plano psicológico. Por ejemplo, se observa una disminución de la frecuencia cardiaca, la presión arterial y los niveles plasmáticos de adrenalina, al tiempo que la temperatura de la piel y la irrigación sanguínea periférica aumentan. Al administrar nicotina al paciente, esos efectos desaparecen.

Un último argumento sobre el carácter adictivo de la nicotina proviene de experimentos con monos. Primero, se inyecta algunas dosis de nicotina a los monos; después se les pide hacer una tarea a cambio de nuevas inyecciones de la droga; finalmente, se obtiene como resultado que los monos trabajan muchísimo si reciben dichas inyecciones intravenosas regulares de nicotina.

**Toxicidad.** Aparte de la adicción que provoca, la nicotina tiene otro importante efecto sobre los seres humanos: la toxicidad. La nicotina es una de las drogas más tóxicas que se conocen. Una dosis de 60 mg produce la muerte a los pocos minutos. Los cigarrillos con filtro corrientes contienen de 20 a 30 mg de nicotina; un puro contiene nicotina suficiente para dos dosis letales. Antes estos datos cabe preguntar cómo es posible que los fumadores, sobre todo los de puros, no mueran de inmediato en su actividad. Pues bien, el hecho de fumar es posible por que la nicotina se ingiere poco a poco en pequeñas dosis de 2 o 3 mg, y no se acumula en el cuerpo dada la rapidez con la que el organismo degrada este alcaloide.

A dosis bajas se produce un aumento de la actividad respiratoria a causa de los intentos del organismo para contrarrestar los efectos de la droga. En la demanda de una cantidad extra de oxígeno aumenta el número de pulsaciones y

el flujo sanguíneo. Al fumar, estos efectos son agravados; algunos productos de combustión, principalmente el monóxido de carbono y el cianuro de hidrógeno se combinan con la hemoglobina de la sangre, y así le impiden el transporte de oxígeno. Un fumador habitual puede tener un 10% de su hemoglobina inutilizada por este motivo. Ésa es la base de la falta de respiración que es familiar en los fumadores.

En dosis más altas se producen envenenamientos —recordemos el caso resuelto por el detective M. Stas, citado en el capítulo anterior—. Primero aparecen temblores que, después, se convierten en convulsiones, y acaban en la muerte por paralización de los músculos respiratorios. Es decir, que en la muerte por nicotina, el paciente intenta respirar pero no puede llenar y vaciar sus pulmones: la nicotina bloquea la parte del sistema nervioso encargada de esa función.

La explicación bioquímica de este proceso es la siguiente. Las fibras nerviosas se hallan conectadas a los músculos mediante un empalme especial llamado unión mioneural. La conducción del impulso nervioso a lo largo de las fibras nerviosas o axones es, en principio, eléctrica. Sin embargo, el paso a las fibras musculares implica un transmisor químico, la acetilcolina, que se libera en el extremo del nervio al llegar el impulso eléctrico. Esta molécula atraviesa la membrana, recorre la fisura sináptica y se une a un receptor en el músculo. Así empieza la contracción muscular. Al poco tiempo, una enzima, la acetilcolinesterasa (ACE), destruye la acetilcolina por hidrólisis del grupo acetilo dando colina. Esta enzima “limpia” los receptores, permitiendo que reciban un nuevo impulso. La colina vuelve a la fibra nerviosa donde otros enzimas resintetizan la acetilcolina que se almacena para volver a usarse luego.

La nicotina también tiene la propiedad de unirse a los receptores y producir la estimulación del músculo. Sin embargo, el enzima ACE no es capaz de destruirla y, por tanto, una cantidad suficientemente grande puede bloquear todos los receptores y producir parálisis. Así, se puede observar, por ejemplo, una estimulación inicial del músculo cardíaco, seguida de una parálisis que produce la muerte. Otros centros colinérgicos, como los del cerebro, se afectan de modo parecido<sup>3</sup>.

Vistos los peligros de la nicotina hay que repetir que esta sustancia no sólo se encuentra en los cigarrillos. Es una conclusión útil, y nos protege de futuros

---

<sup>3</sup> La facilidad con que la nicotina bloquea los receptores colinérgicos explica su uso como insecticida natural, pues produce la muerte del insecto por fallo del sistema respiratorio. Los extractos del tabaco se han usado durante largo tiempo contra ciertos tipos de insectos, si bien hoy en día han sido reemplazados por insecticidas sintéticos. Muchos de ellos también bloquean las transmisiones de un modo u otro.

peligros. Hoy, otro tipo de tabaco está teniendo cierto éxito en los EE.UU, y podría invadir Europa. Se trata del tabaco “sin humo”: se coloca en las encías y se chupa; es decir, no hay que encenderlo y no produce combustión, pero contiene nicotina, igual que en los cigarrillos. El tabaco tiene muchas formas pasadas, presentes, y posibles. Todas ellas son nicotina.

## Dejar de fumar



**M**ark Twain señaló lo fácil que es dejar de fumar: «Yo lo he conseguido por lo menos mil veces» decía el escritor americano. Al margen de bromas, Twain tenía razón, pues es posible abandonar el hábito de fumar con facilidad. Mi experiencia y la de otros exfumadores así me lo confirman. Me apresuro a decir que este capítulo no es un manual para dejar de fumar; en las librerías ya hay multitud de ellos. Aquí, sólo voy a contar mi experiencia con el tabaco y la conclusión que saqué tras dejar el vicio de fumar.

Me habitué al consumo regular de tabaco cumplidos los dieciséis años. Estuve enganchado al pitillo durante otros doce años, tiempo en el que intenté dejar de fumar algunas veces. En el intento más “exitoso” logré pasar dos días sin fumar; en el más pobre, ni siquiera había comenzado a dejarlo, y ya no podía soportar más la angustia de no volver a fumar nunca más. Como muchos otros fumadores, aceptaba mi adicción al tabaco creyendo que dejar de fumar es tarea casi imposible, pensando que quienes habían conseguido dejar de fumar sólo lo habían conseguido temporalmente —al “estilo Twain”—, que su recaída era cuestión de tiempo.

Entonces, un amigo me recomendó el libro *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo* de Allen Carr; él y otros conocidos suyos habían dejado el tabaco muy fácilmente tras leerlo. Yo, bibliófilo, adquirí el texto. Sin esperanza ni intención de abandonar mi hábito ayudado de tal método —me parecía irrealizable dejar de fumar por leer unas páginas—, lo leí por curiosidad, para ver qué contaba. Sus innumerables deficiencias estilísticas me obligaron a prestar mucha atención en la lectura, y a obviar algún trozo del texto definitivamente ilegible. Según el escritor, al finalizar el libro, el fumador se convertiría *ipso facto* en exfumador, en una persona sin ganas de fumar, como cuando tenía cinco

años de edad. Y así ocurrió en mi caso: fumé mi último pitillo —instrucción del manual—, y no he vuelto a fumar desde entonces, hace un año y medio, y casi no lo he notado.

Sé que otra gente ha leído el libro de Carr con resultado diferente. Algunos han dejado el tabaco temporalmente, y otros ni eso. ¿Son estos casos prueba de que el libro no surte efecto en los fumadores, que todo depende de la voluntad de cada uno? En absoluto. Mi experiencia y la de otros antiguos fumadores me indica lo contrario: fracasamos y sufrimos al usar otros métodos; sin embargo, dejamos de fumar con asombrosa facilidad después de leer el mencionado libro. Algo hay en esas páginas que ataca duro a la costumbre de fumar.

Esta lección que me dio la vida el día que fumé mi último cigarrillo, me hizo reflexionar. Quedé (y todavía estoy) muy contento de ser no fumador, pero con eso no tuve suficiente. Quise saber por qué me resultó tan sencillo abandonar el tabaco con el método de Allen Carr. Me puse a pensar y llegué a una conclusión: una persona *deja de fumar* si (y sólo si) *deja de querer fumar*. Esta fórmula, presuntamente estúpida, tiene una explicación racional más amplia, claro. A partir de aquí me dedicaré en exclusiva a aclarar dicha fórmula (pues ya he hablado suficiente de mí).

En primer lugar hay que preguntar: ¿qué tiene el fumar que engancha tan fuerte? La nicotina no es. En el capítulo anterior señalamos argumentos suficientes. Sirva como argumento también la experiencia citada en los párrafos anteriores: no puede ser muy fuerte la influencia de la nicotina, cuando hay mucha gente que deja de fumar de golpe sin notar efectos físicos. En mi opinión, los parches y chicles de nicotina poco ayudan al fumador en su proyecto de dejar de serlo; habitualmente acaba por llevar el parche, mascar chicle, y fumar a la vez. La adicción a los cigarrillos es psicológica. El fumador que menosprecie esta afirmación tendrá difícil abandonar su costumbre.

Las actitudes típicas de los fumadores frente a la dependencia psicológica del tabaco muestran que se trata de una adicción fuerte. Veámoslas. 1) La soberbia: «Es un vicio tonto, desengancharse es fácil; se trata de sustituir los cigarrillos por algo que mantenga ocupado». Quien piensa así utiliza pipas, chicles, caramelos, o palillos; los intentos suelen terminar pronto. 2) La ingenua: «No fumaré durante el año, y con lo que ahorre me daré unas buenas vacaciones». Argumentos de este tipo no sirven; ¿cómo van a ser buenas las vacaciones del fumador si no fuma? 3) La despreocupada: a estos fumadores no les vale que les cuenten las terribles enfermedades que pueden padecer y las probabilidades de muerte prematura que tienen a causa de su hábito. No les vale,

a menos que se trate de una muerte o enfermedad inminente y segura. (Esta actitud va más allá del tema del tabaco: todos estamos convencidos de que vamos a morir, y no por ello vivimos preocupados). 4) La derrotista: es la actitud de los fumadores que reconocen «no puedo dejar de fumar».

Los fumadores que conocen la magnitud de la dependencia psicológica al tabaco tienen la primera herramienta para no fumar más. Con ella se lanzan a intentar dejar el tabaco por el método de la fuerza de voluntad. Éste consiste en decir «no» cada vez que se presenta la oportunidad de fumar. El fumador sabe que es fácil caer en la tentación del pitillo, y apela a su voluntad de querer dejar el hábito para resistirla. Piensa que para dejarlo basta con *querer dejarlo*; a veces añade un (querer dejarlo) “de verdad”, para explicar los fracasos de otros fumadores que argumentaron igual y no consiguieron abandonar el vicio. ¡Cuánta gente habrá fracasado utilizando este método! Aparte de doloroso y esforzado, es ineficaz. Es ineficaz porque no considera una característica de la adicción al tabaco, tan importante como las otras: la dependencia al tabaco es psicológica, fuerte, e *inconsciente*.

Los niños nacen preparados para hacer ascos al tabaco. Les sabe al humo que expulsan los automóviles. Por imitación de sus mayores llega la primera calada, que siempre desagrada; el chaval esperaba otro sabor. Pero se esfuerza, lucha para evitar la tos, para coger, encender, sostener y chupar el cigarrillo como lo hace su padre o su madre o su tío o los actores duros del cine o las presentadoras sofisticadas de la tele. Le gusta la imagen del fumador, y la quiere para él. El paso definitivo deviene en el grupo de amigos, ya sea por no desentonar o por destacar entre los demás. Éste es el proceso normal de habituación al tabaco. El fumador empieza a fumar porque le gusta la imagen que ofrece<sup>4</sup>. Un humo desagradable *a priori* se convierte en un elemento decorativo de la personalidad, igual que un bello zapato que hace daño en el talón. Y aquí llega lo más importante. Al fumador acaba por gustarle el tabaco, acaba por querer fumar. Fumar, siempre mejora la situación, nunca la empeora, porque esté donde esté, siempre podrá enchufar un pitillo y así mejorar su imagen —acaba creyendo eso—. En ese punto, el gusto por el tabaco se torna inconsciente<sup>5</sup>. Aquí empieza un nuevo fumador, una persona que quiere fumar.

---

<sup>4</sup> Se objetará que tuvo que haber un primer fumador, y éste no pudo adquirir su hábito por imitación, ya que nadie fumaba. En el origen del fumar tabaco debe encontrarse una explicación distinta a la de la imitación. Puedo formular varias hipótesis. Diré una: Tal vez, antiguos indios americanos empezaron fumando el tabaco mezclado con otras sustancias que producían efectos físicos señalados y agradables.

<sup>5</sup> El inconsciente es la parte no visible de nuestra mente. Existe y pesa mucho en nuestra conducta, aunque parezca que no. El siguiente experimento de poshipnosis ilustra muy bien qué es el inconsciente y cuán fuerte es. Un hipnotizador ordena a su paciente que al día siguiente, a las doce del mediodía abandonará su oficina y dará dos vueltas a la manzana antes de entrar en la cafetería a comerse el

Cuando un fumador intenta dejar el tabaco usando el método de la fuerza de voluntad, le acosan sin parar pensamientos contrarios. «Fumaré sólo tres cigarrillos al día», «Mi tío Pepe fumó toda su vida y murió de viejo», «Un día es un día, por un cigarrillo no me voy a enganchar», «No puedo más, empezaré en otro momento más propicio que éste», etc. Si ha decidido dejar de fumar, ¿por qué su mente produce esas ideas? He aquí una muestra clara de que la adicción al tabaco ha de relacionarse con el inconsciente.

El inconsciente domina muchas facetas de la vida. Para perjuicio o para beneficio, dicta la senda a seguir en cuestiones culturales, emocionales, sociales... Baste el ejemplo de las mujeres maltratadas que quieren a sus compañeros. Sufren palizas pero no pueden abandonarles, porque les quieren. Ellas argumentan para salvar la relación; están dispuestas a dar nuevas oportunidades esperando un cambio de carácter que nunca llega, y ahí siguen, junto a sus verdugos. Parte de culpa tienen, porque se han autosugestionado diciéndose una y otra vez que le quieren, que es el hombre de su vida; se han “autohipnotizado” irracionalmente. Llegadas a ese punto, para *dejar a sus compañeros*, antes deben *dejar de quererles*. Ésa es la fórmula clave, válida también para el tabaquismo. Recordémosla: una persona *deja de fumar* si (y sólo si) *deja de querer fumar*.

Antes preguntábamos qué tiene el fumar que engancha tan fuerte. Ahora podemos responder. Fumar es una costumbre fuertemente asentada en el inconsciente del fumador. La nicotina no cuenta para nada, ni tampoco la forma del cigarro, ni mucho menos su olor y sabor desagradable. El tabaco fue consumido de otras maneras en el pasado, y también enganchó. También crearon y crean todavía adicción otras sustancias, como el opio, la cocaína, el alcohol... También generan dependencia inconsciente hábitos culturales, convivencias maritales, ropa, teléfonos móviles, etc. En suma, el tabaquismo no es más que una moda disfrazada de droga suave. Sabido esto, se deduce de inmediato, al menos a rasgos generales: 1. Por qué fracasan ciertos métodos para dejar de fumar; y 2. Cómo dejar de fumar. Vamos a ello.

Cualquier método que deje intacto el inconsciente gusto del fumador, está abocado al fracaso. El método de ir reduciendo el consumo suele terminar con un desmedido aumento. Del método de mascar chicle ya hablamos arriba. Del método del ahorro también. El método de fumar seis meses sí seis meses no, es

---

almuerzo. El hipnotizado, completamente despierto, a la hora señalada da dos vueltas a la manzana en cumplimiento de la orden recibida en estado hipnótico, sin saber porqué. Cuando un amigo le pregunta la razón de su extraño paseo, se justifica con cualquier excusa: «Me lo ha recomendado el médico». El inconsciente es invisible mas está ahí; nuestra parte consciente actúa no pocas veces ocultando a esa otra parte profunda pero real.



una tortura durante medio año, y ahí acaba. Con el método “no compro más tabaco” no se consigue dejar de fumar, sólo se deja de comprar y se aprende a pedir. Siempre que el fumador decida dejar el tabaco porque quiere ahorrar, evitar enfermedades lejanas y posibles, o simplemente porque quiere una nueva imagen de no fumador, en estos casos fracasará.

Por el contrario, cualquier experiencia que conduzca al fumador a perder el gusto por el tabaco, es decir, a no querer fumar, vale para dejar de fumar. Hay quien despierta en el hospital tras un ataque al corazón; el médico le informa: «Un cigarrillo más y a la tumba»; el miedo a la muerte penetra el inconsciente y elimina de raíz el querer fumar; a esta gente le cuesta muy poco esfuerzo no fumar. A las embarazadas también les resulta fácil; en este caso, el amor a la criatura por llegar desplaza al inconsciente gusto de fumar; a menudo, tras el parto la mamá retoma el hábito perdido. Incluso el orgullo de vencer un vicio tan difícil de vencer, hace que algunos lleguen hasta su inconsciente.

De algún modo, el libro de Allen Carr consigue penetrar hasta el inconsciente del lector. Quizá porque es muy repetitivo, y obliga al fumador a decirse sin parar consignas contra el tabaco. Esto equivale a pasar un día entero diciendo «El tabaco es una porquería», «Fumar es ridículo», «Soy estúpido porque fumo», «Mi vida es un asco por culpa del tabaco», «Si sigo fumando pronto moriré de cáncer»; cansino pero al cabo efectivo para entrar (sin saberlo) en las profundidades de la mente. Según Carr, él dejó de fumar tras visitar a un hipnotizador. Su libro causa el mismo efecto que la hipnosis relatada. Al terminar el libro, el fumador deja de serlo, como si estuviese hipnotizado. No necesita *planning*, ni está pensando en la eternidad que le espera sin fumar; simplemente no fuma porque no le apetece, porque no le gusta, porque no quiere fumar, como cuando tenía cinco años de edad.

No trabajo para Carr, ni para la editorial que vende su libro. Recomiendo el texto a los fumadores porque a mí me libró con facilidad del tabaco. Ha habido gente que lo ha leído y no le ha servido, lo sé. ¿Cómo se explica ese hecho? La realidad de la cuestión radica en la incompletitud extrema de la lectura realizada del libro, que aun siendo total no vigilaba las abundantes incorrecciones de estilo y de forma, y la existencia de las mismas acabó provocando una pasada por las páginas de dicha obra completamente insatisfactoria para los fines que se perseguían cuando se produjo el comienzo de ella. Esta última frase es ininteligible. Lo sé, la he escrito así intencionadamente. Pese a ello, la has leído (y sospecho que no la has entendido). El libro de Carr no ayuda cuando se lee sin entender; no sirve pasar las páginas sin comprender lo que en ellas pone. Me

parece que sé porqué algunos fracasan con este método: no entendieron ni la mitad del libro.

«Fumar es un placer», dicen a menudo los fumadores. Es cierto, es un placer aunque artificial. Y perjudicial también. Por eso existe la palabra ‘tabaquismo’. Lo fumadores lo saben y por eso quieren dejar de fumar. Creen que con eso basta para el cambio. Ahí se equivocan: esto no consiste en *querer dejar*, sino en *dejar de querer*.

## Final

**E**xisten mil millones de fumadores en todo el mundo; de seguir así, la mitad morirá a causa de su hábito. Ésta y otras estadísticas del tabaco impresionan, y justifican la escritura y la lectura de un librito más, pongamos uno por cada diez mil muertos —uno al día—. Asimismo la lucha de los Estados y de otros organismos no gubernamentales queda también justificada por estos datos numéricos; ante ellos, la asociación Club de Fumadores por la Tolerancia<sup>6</sup> habría de integrarse con alguna partidaria de la eutanasia, pues defienden derechos similares.

La Historia del Tabaco es larga y enseña muchas cosas. En el pasado el tabaco fue consumido de distintas maneras, y las leyes antitabaco, duras hasta la Pena Capital, no consiguieron erradicarlo. No podemos esperar que las leyes actuales eliminen dicha droga. Como mucho, si se dificulta la venta y el consumo de cigarrillos, tal vez las empresas tabaqueras cambien a un mercado de un tipo distinto de tabaco, suceso que ya ocurre a pequeña escala con el tabaco sin humo. En el mejor de los casos, vista esta Historia, habremos de prepararnos para el tabaco del futuro.

Para acabar, una observación. Lo que engancha al tabaco no es la nicotina, sino la imagen del fumador. Es decir, fumar en público, potencialmente genera nuevos consumidores. Más aún, la imitación de su conducta es el motivo nº1 de la génesis de nuevos adictos, adolescentes sobre todo. Que se sepa.

---

<sup>6</sup> Parece que dicho club fue creado por la tabacalera Philip Morris. Véase F. Soto Más y otros; «Los documentos internos de la industria tabaquera y la prevención del tabaquismo en España» <http://www.cnjaen.es/tabaco> (15-12-05)

## Bibliografía

- Becoña, Elisardo y otros; *Tabaco y salud*, Ediciones Pirámide, Madrid, 1994
- Brailowsky, Simón; *Las sustancias de los sueños. Neurosicofarmacología*. Edita Fondo de Cultura Económica, México, 1995
- Carr, Allen. *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo*. Ed. Espasa, Madrid, 2004
- Celdrán, Pancraccio; *Historia de las cosas*. Ed. Del Prado, 1995
- Escohotado, Antonio; *Aprendiendo de las drogas*. Ed. Anagrama, Barcelona, 2001
- Escohotado, Antonio; *Historia general de las drogas*. Ed. Espasa, Madrid, 1998
- Gastón, Alanís y otros; «Historia del tabaco» [http://www.oni.escuelas.edu.ar/2002/santa\\_fe/pulmones/Historia%20del%20tabaco.htm](http://www.oni.escuelas.edu.ar/2002/santa_fe/pulmones/Historia%20del%20tabaco.htm) (9-11-05)
- Pavia; Lampman; Kriz; «La nicotina», *Química orgánica experimental*. Ed. Universitaria de Barcelona, 1978
- Peterson, Frank. «Los poderes del subconsciente» *Fuerzas ocultas de la mente*. Ed. GRM, Barcelona, 2002
- «Historia del tabaco» *Geocities*, <http://www.geocities.com/tabacweb/caste/hist1.htm#soci> (9-11-05)
- «Los contaminantes del tabaco» <http://www.sagan-gea.org/hojared/hoja10.htm> (15-11-05)
- «Tabaco y enfermedad» *El médico interactivo. Diario electrónico de la sanidad*, <http://www.medynet.com/elmedico/biblio/rbcn36.htm> (15-11-05)